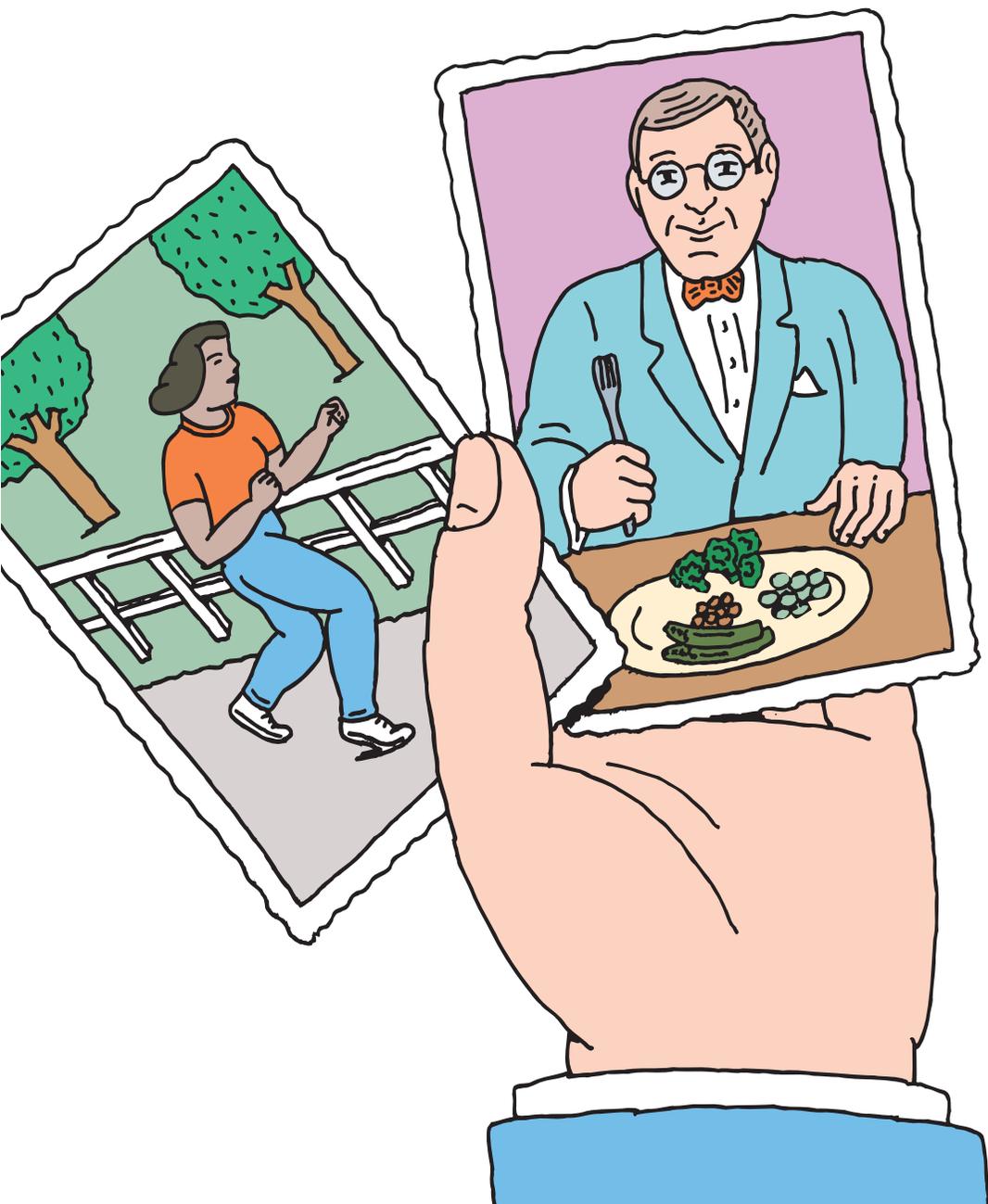


COMPREENDA O

AÇÚCAR NO SANGUE



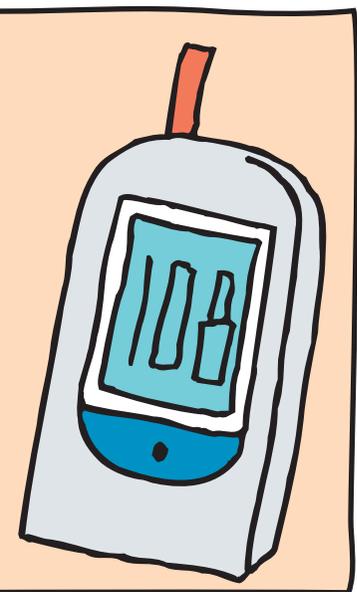
A melhor forma de se manter saudável com diabetes é controlar o nível de açúcar no sangue. A palavra médica para o açúcar no sangue é glucose.

O seu objetivo é manter o nível de açúcar no sangue o mais próximo possível do normal, sem ter problemas de níveis altos ou baixos de açúcar no sangue.

O seu médico ajudá-lo-á a decidir qual deve ser o seu objetivo de açúcar no sangue.



Análises ao açúcar no sangue e à urina

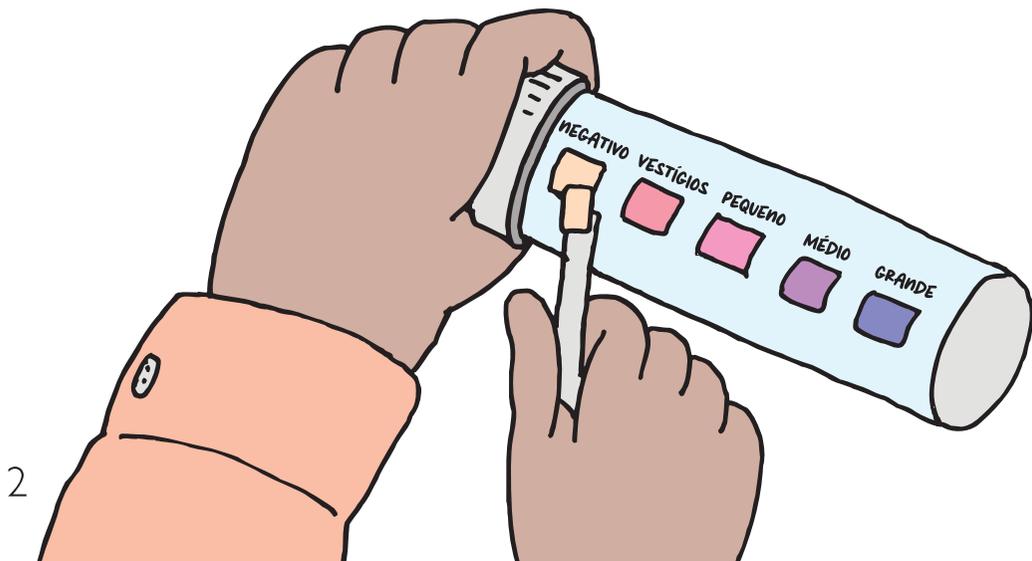


A verificação do nível de açúcar no sangue indica-lhe se está a controlar bem a sua diabetes.

Normalmente, o açúcar no sangue é analisado colocando uma gota de sangue numa tira especial que é lida por um medidor.

Um teste A1C é outro teste de açúcar no sangue. Este teste mostra o seu nível médio de açúcar no sangue nos últimos 2 a 3 meses.

Uma análise à urina mostra se há açúcar na urina, mas a sua principal função é mostrar se a urina tem cetonas. A presença de cetonas na urina significa que o açúcar no sangue está fora de controlo. Contacte imediatamente o seu médico.



O seu diário de açúcar no sangue

Mantenha registos diários num diário ou numa folha de registo sobre:

- os seus níveis de açúcar no sangue
- os alimentos que consome
- os exercícios físicos que faz
- os medicamentos que toma
- cetonas (se existirem)

INSULINA OU COMPRIMIDOS					TEST DOS RESULTADOS: SANGUE E URINA							
					PEQUENO-ALMOÇO		ALMOÇO		JANTAR		HORA DE DEITAR	
	MANHÃ	TARDE	NOITE	APÓS MEIO DIA	ANTES	DEPOIS	ANTES	DEPOIS	ANTES	DEPOIS	ANTES	DEPOIS
SEXINA	1 TABLETE	✓		✓	127	144	130	240	125	175	137	
		8:15		6:30				NEG				
TERÇA	1 TABLETE	✓		✓	110	160	180	205	125	165	130	
		8:00		6:30								

Um diário funciona melhor se escrever cada coisa à medida que a faz. Assim, não se esquece.

Anote quaisquer coisas especiais que tenha feito e que possam alterar os seus números de açúcar no sangue. Por exemplo, alguns alimentos podem fazer aumentar o açúcar no sangue e o exercício físico pode fazer baixar o açúcar no sangue.

Açúcar elevado no sangue

O açúcar no sangue pode estar elevado se:

comer demasiado



estiver sob tensão



não tomar

medicamentos suficientes



estiver doente

Saiba como os medicamentos, a alimentação, o exercício e a tensão alteram os níveis de açúcar no sangue. Então, pode fazer algo a esse respeito.

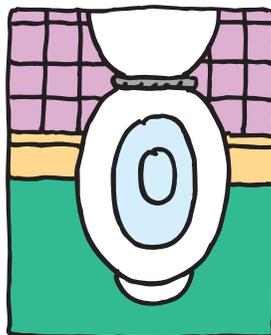
Se tiver níveis elevados de açúcar no sangue frequentemente ou em determinadas alturas do dia, informe o seu médico ou educador em matéria de diabetes.

Deve também informá-los se e quando tiver sintomas (sinais) de açúcar elevado no sangue, tais como:

sentir-se cansado



urinar muito

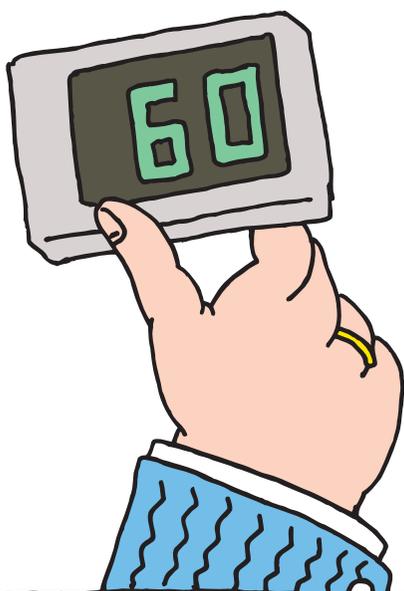


sentir sede



visão turva

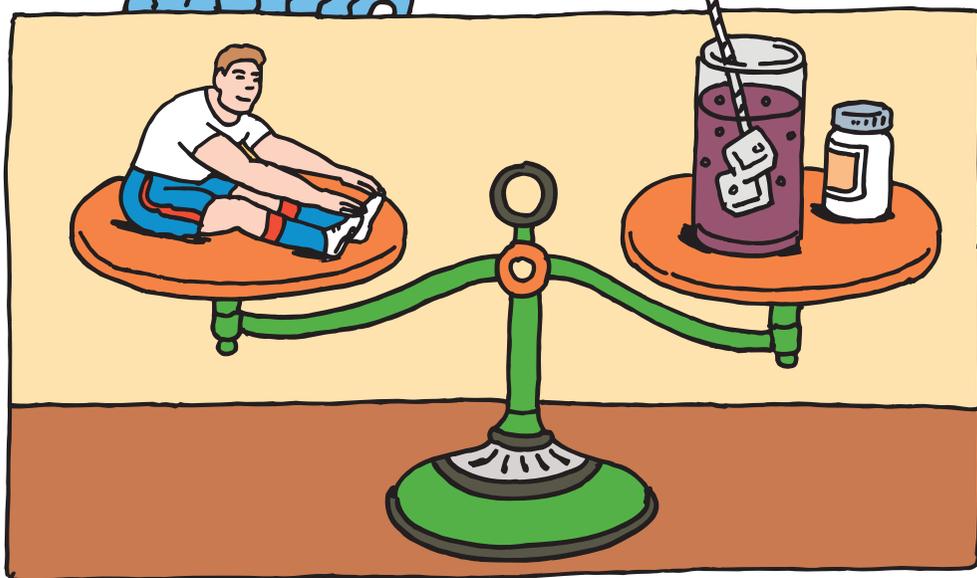
Poderá ter de alterar os seus medicamentos, o seu plano alimentar ou quão ativo é.



Nível de açúcar no sangue baixo

Se o seu nível de açúcar no sangue for inferior a 70 mg/dL*, é demasiado baixo. Isto acontece mais frequentemente em pessoas que tomam comprimidos para a diabetes ou insulina.

* 3,8 milimoles de açúcar no sangue por litro (mmo/l litro).

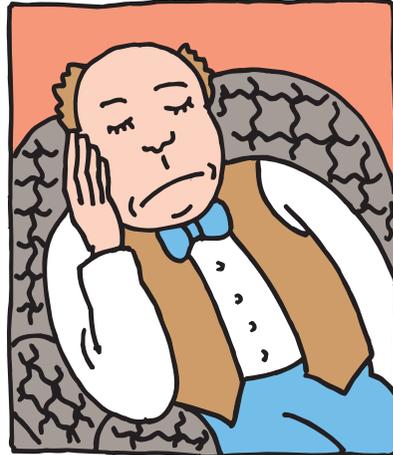


Os níveis baixos de açúcar no sangue também podem ocorrer quando os medicamentos, os alimentos e o exercício físico não funcionam bem em conjunto. Pode acontecer se:

- fazer muito exercício
- não comer o suficiente
- não comer à hora marcada
- tomar demasiados medicamentos

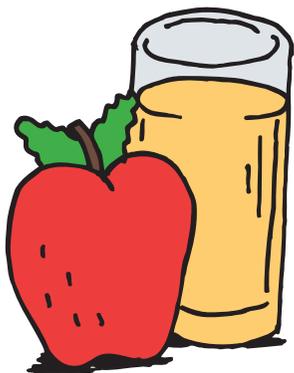
Um baixo nível de açúcar no sangue pode provocar sensações de:

- tremor
- sono ou cansaço
- suor ou turvação
- perturbação ou confusão
- fome
- tonturas
- inquietação ao tentar dormir



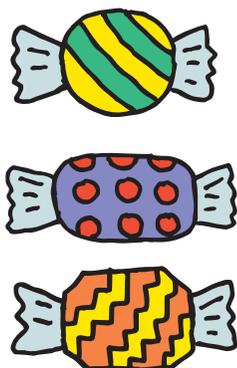
Se sentir sintomas (sinais) de baixa de açúcar no sangue, verifique imediatamente o seu nível de açúcar no sangue.

Se tiver um baixo nível de açúcar no sangue, pare de estar ativo e trate-o imediatamente com 15 gramas de um alimento de ação rápida e rico em açúcar, como:

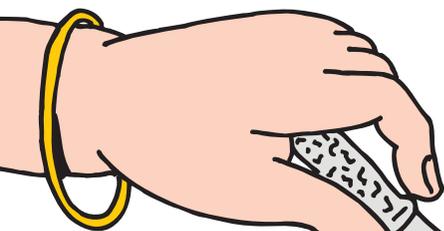


4 onças (1/2 chávena) de sumo de fruta ou 1/2 lata de refrigerante normal (não dietético!) ou

3 comprimidos de glucose ou 15 gramas de gel



3 rebuçados que se podem comer rapidamente



manteiga de amendoim



Volte a verificar o seu nível de açúcar no sangue dentro de 15 minutos. Se o seu nível de açúcar no sangue ainda estiver baixo, coma ou beba mais um alimento de ação rápida. Se continuar a não se sentir bem, contacte o seu médico.

Anote o(s) seu(s) número(s) de açúcar no sangue no seu diário.

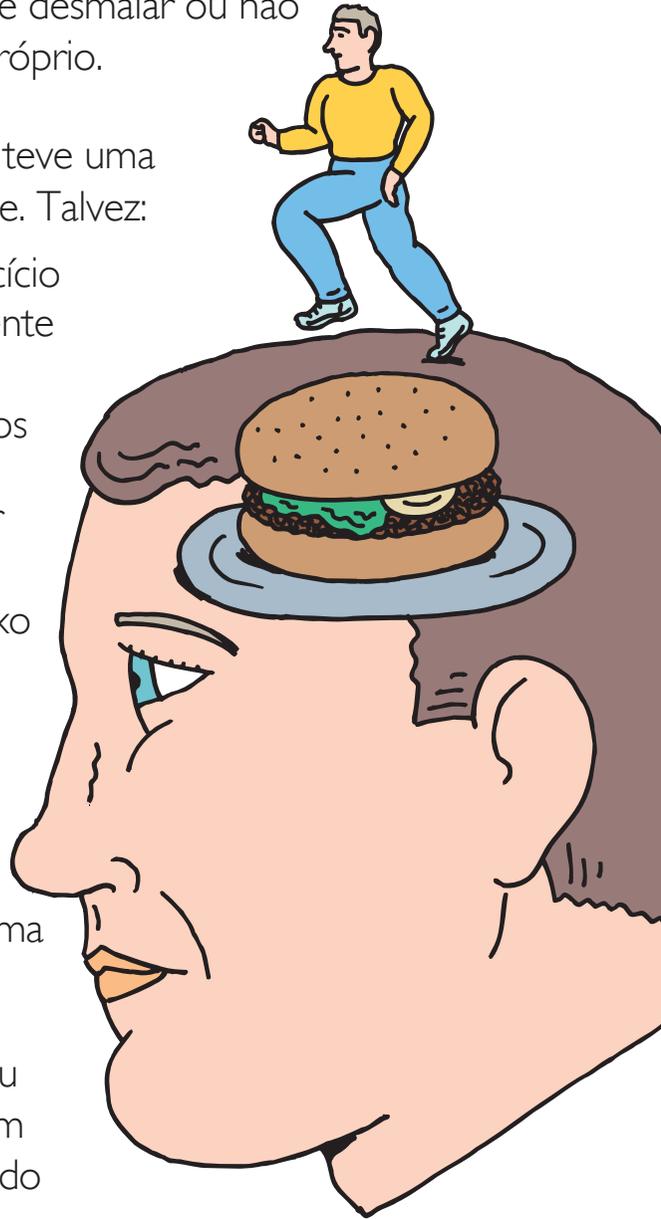
Se tiver um problema de hipoglicemia, mas não puder fazer análises ao sangue de imediato, coma ou beba um alimento açucarado de ação rápida. Não espere. Pode desmaiar ou não conseguir ajudar-se a si próprio.

Descubra por que é que teve uma baixa de açúcar no sangue. Talvez:

- fez demasiado exercício
- não comeu o suficiente
- não comeu os tipos corretos de alimentos

O seu objetivo é prevenir ou impedir os problemas de açúcar elevado ou baixo no sangue. Se souber o que causa os seus altos e baixos, pode resolver o problema alterando a sua alimentação, medicamentos ou programa de atividade (exercício).

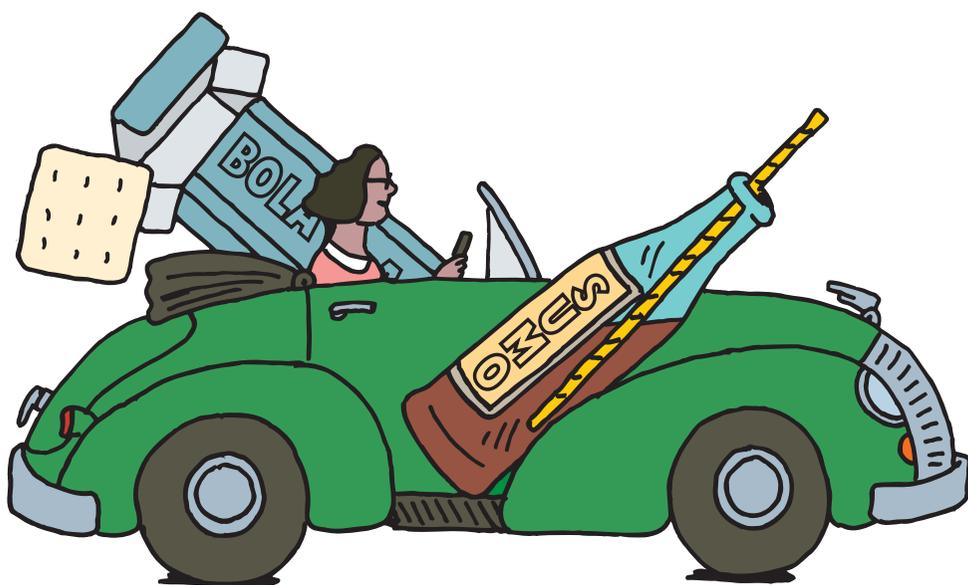
Contacte o seu médico ou clínica de saúde se tiver um problema de açúcar elevado ou baixo no sangue e não souber o que fazer. Não espere!



Os membros da sua família e amigos também devem conhecer os sinais (sintomas) de níveis baixos de açúcar no sangue e como o ajudar a tratá-los.

Mostre-lhes:

- quais os sinais (sintomas) a ter em conta
- como tratar os níveis de açúcar no sangue baixos
- onde guarda os seus produtos para a diabetes
- onde são guardados os números de telefone de emergência



Nunca conduza se tiver sinais de baixo nível de açúcar no sangue. Teste o seu nível de açúcar no sangue antes de conduzir e frequentemente sempre que viajar.

Se tomar comprimidos ou insulina, certifique-se de que os tem consigo quando estiver fora de casa.

Leve uma lata de refrigerante normal, bolachas, rebuçados que possa mastigar, comprimidos de glucose ou gel para viagem.

Quando se está doente...

Necessitará de um plano especial para os dias em que estiver doente. Nos dias de doença:

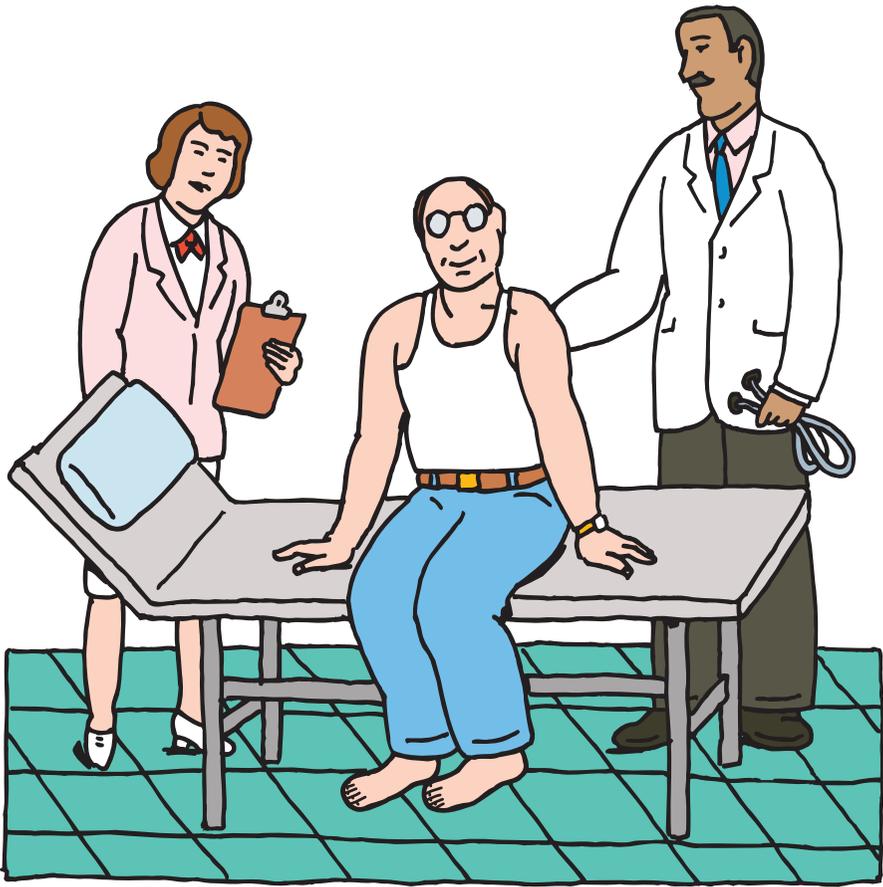
- tome sempre os seus medicamentos
- teste o açúcar no sangue e as cetonas pelo menos de 4 em 4 horas
- beba água e líquidos com açúcar se não conseguir comer (é importante beber muitos líquidos quando se está doente).



Contacte o seu médico se:

- não pode comer
- está a vomitar
- tem diarreia grave (intensa)
- tem números de açúcar no sangue fora do seu intervalo de objetivo durante mais de um dia
- tem cetonas





Controlar a diabetes todos os dias pode, por vezes, ser difícil. Mas manter o nível de açúcar no sangue tão próximo do normal quanto possível ajuda a evitar problemas.

Aprenda o máximo que puder sobre os bons cuidados a ter com a diabetes. Contacte o seu médico ou clínica de saúde se tiver alguma dúvida. Eles estão lá para ajudar!